



Здоровьесберегающие технологии используемые в образовательном процессе

Выполнила: Сабаненко Е.И.





«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

*От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная
жизнь, мировоззрение,
умственное развитие,
прочность знаний,
вера в свои силы»*



В. А. Сухомлинский



**«Здоровье– это состояние
полного физического, душевного
и социального благополучия, а не
только отсутствие физических
дефектов».**

**(Всемирная организация
здравоохранения)**



От чего зависит наше здоровье?

Здоровый
образ
жизни





Одна из задач ФГОС ДО

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

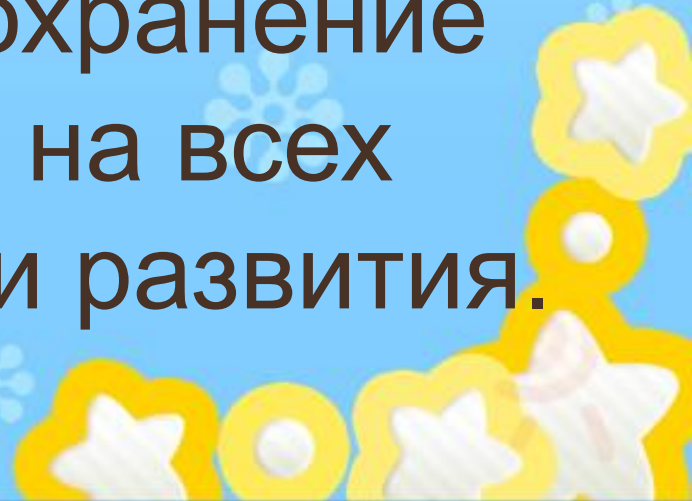
(приказ Министерства образования и науки РФ от « 17» октября 2013г.№ 1155)





Здоровьесберегающие технологии

система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.





Здоровьесберегающие технологии



целостная система воспитательно – оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия



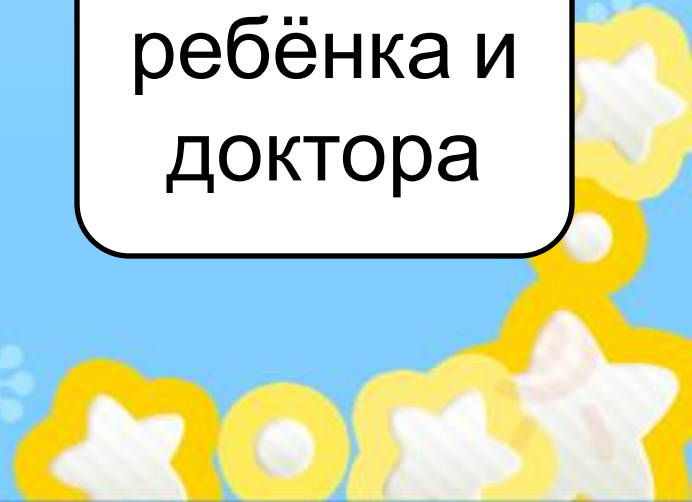
ребёнка и
педагога



ребёнка и
родителей



ребёнка и
доктора





Цель здоровьесберегающих технологий

обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Применительно к детям

- обеспечение дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- формирование у воспитанника необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;
- обучение дошкольника использовать полученные знания в повседневной жизни.

Применительно к взрослым

- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.



Актуальность применения здоровьесберегающих технологий

- гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т. п.)
- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).



Виды здоровьесберегающих технологий

Физкультурно-оздоровительные

Медико-профилактические


ЗСТ

Образовательные

Социально-психологические

Валеологическое просвещение родителей

Здоровьесберегающие технологии



технологии стимулирования и сохранения
здоровья

технологии обучения здоровому
образу жизни

коррекционные технологии



Технологии стимулирования и сохранения здоровья

- 1) Подвижные и спортивные игры.
- 2) Релаксация.
- 3) Гимнастика пальчиковая.
- 4) Гимнастика для глаз.
- 5) Гимнастика дыхательная.
- 6) Гимнастика корригирующая.
- 7) Гимнастика ортопедическая.
- 8) Физкультминутки.
- 9) Динамические паузы.
- 10) Технологии технической направленности.



Технологии обучения здоровому образу жизни

- 1) Физкультурное занятие.
- 2) Утренняя гимнастика.
- 3) Гимнастика после сна.
- 4) Самомассаж.
- 5) Точечный самомассаж.
- 6) Занятия из серии «Азбука здоровья».
- 7) Активный отдых.
- 8) Бассейн.
- 9) Спортивные развлечения, праздники.
- 10) День здоровья.
- 11) СМИ (ситуативные малые игры).
- 12) Проблемно-игровые (игротренинги, и игротерапия) и игры различного характера.



Коррекционные технологии

- 1) Технологии музыкального воздействия.
- 2) Артикуляционная гимнастика.
- 3) Сказкотерапия.
- 4) Библиотерапия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Фонетическая ритмика.



ПЛАВАНИЕ



От всех технологий физического развития, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями:

- тело человека при плавании находится в особой среде – воде;
- движения выполняются в

Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект. Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.





**Выработке
привычки
здорового
образа жизни**

**Имеет большое
гигиенически-
оздоровительное
значение,
способствует
улучшению
кожного дыхания и
укреплению самой
кожи**

**Закаливанию
организма ребёнка,
повышает его
стойкость к
температурным
колебаниям и
невосприимчивость
к простудным
заболеваниям**

**Тренировке
дыхательной
системы**

*Плавание
способствует*

**Укреплению
«мышечного
корсета»
исправляет
недостатки
осанки, влияет
на рост ребёнка.**

**Усиливает
обмен веществ,
способствует
уменьшению
лишних
жировых
отложений**

**Улучшению
работы сердца
и всей
сердечно -
сосудистой
системы в
целом.**

**Улучшению
функциональ-
ных
возможностей
нервной
системы**





Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание.



Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех его систем.



Обучение технике

плавания

Совершенствовани
е плавания

Разучивание
способа
плавания в
целом

Разучивание
движений рук

Разучивание
движений ног



Младший дошкольный возраст

Первые шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые помогают детям:

- преодолеть водобоязнь, недоверие к водной среде;
- ознакомиться с ее свойствами;
- овладеть действиями, подготавливающими к плаванию.

Это передвижение по дну, погружение в воду, вдох и выдох в воду, открывание глаз в воде, всплывание и лежание на поверхности воды, скольжение, обучение движениям ногами.



Средний дошкольный возраст

Обучение плаванию в средней группе нацелено:

- на закрепление и совершенствование навыков, приобретенных в младшем возрасте;
- продолжается разучивание движений ног;
- начинается обучение движениям рук, лежанию и скольжению на спине;
- упражняются в более сложных передвижениях в воде;
- формировать умение правильно, ритмично чередовать вдох над водой и выдох в вод



Старший дошкольный возраст

В старшей и подготовительной группах овладение техникой плавания предполагает:

- продолжается разучивание скольжения на груди и спине, как на задержке дыхания, так и с полным выдохом;
- согласованность движений ног и дыхания;
- обучение движениям рук;
- разучивание движений рук в сочетании с дыханием;
- согласованность движений рук и ног;
- согласованность движений рук и ног в сочетании с дыханием;
- разучивание кроля на груди и кроля на спине в полной координации движений (подготовительная группа).





Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди.

Выдох, который обычно делают в воду, также затруднён. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет её, а также способствует расширению грудной клетки.





Во время погружения в воду и плавания создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно – сосудистой системы в целом. Тело ребёнка, погружённое в воду, характеризуется состоянием, близким к невесомости.






Мы стараемся сделать так, чтобы впечатления ребенка от пребывания в воде были





В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и



 Подвижные игры используются на каждом занятии. Они придают эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно и смело выполнять различные действия и упражнения.



Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.





10 правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте большое внимание на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добро!



Здоровье ребенка - превыше всего...



МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



**Здоровый ребенок –
успешный ребенок**





*Здоровье ребенка превыше всего,
Богатство земли не заменит его.
Здоровье не купишь, никто не продаст.
Его берегите, как сердце, как глаз.*



Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!



Плаванью нужно долго
учиться,
И характер в воде несут не
влияют.





Спасибо за внимание!!!